

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 1

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ПРЯНИКИ	1шт
<i>Б=20,1 г, Ж=14,6 г, У=109,3 г, К=649,5 ккал, ХЕ=10,9</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ)	250
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 100Г	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=43,5 г, Ж=25,5 г, У=125,4 г, К=905,5 ккал, ХЕ=12,5</i>	
Итого:	
<i>Б=63,5 г, Ж=40,1 г, У=234,7 г, К=1554,9 ккал, ХЕ=23,5</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,7

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	205
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=15,3 г, Ж=13,7 г, У=96,7 г, К=571,8 ккал, ХЕ=9,7</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ)	250
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 100Г	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=43,5 г, Ж=25,5 г, У=125,4 г, К=905,5 ккал, ХЕ=12,5</i>	
Итого:	
<i>Б=58,8 г, Ж=39,2 г, У=222,1 г, К=1477,3 ккал, ХЕ=22,2</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,8

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов п	180
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=30,2 г, Ж=26,5 г, У=82,5 г, К=689,8 ккал, ХЕ=8,3</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 2	250/25
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 100Г	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180
СОК ТОМАТНЫЙ *	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=45,2 г, Ж=32,8 г, У=88,1 г, К=831,2 ккал, ХЕ=8,8</i>	
Итого:	
<i>Б=75,4 г, Ж=59,3 г, У=170,6 г, К=1521,0 ккал, ХЕ=17,1</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 2,3

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ)	250
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 100Г	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=43,5 г, Ж=25,5 г, У=125,4 г, К=905,5 ккал, ХЕ=12,5</i>	
Полдник	
ЧАЙ С САХАРОМ	200
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100
<i>Б=10,7 г, Ж=14,8 г, У=41,2 г, К=340,8 ккал, ХЕ=4,1</i>	
Итого:	
<i>Б=54,2 г, Ж=40,3 г, У=166,7 г, К=1246,3 ккал, ХЕ=16,7</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,1	

5-ый вариант	
"Лакомка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	180
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПРЯНИКИ	1шт
<i>Б=33,8 г, Ж=28,7 г, У=133,6 г, К=928,6 ккал, ХЕ=13,4</i>	
Итого:	
<i>Б=33,8 г, Ж=28,7 г, У=133,6 г, К=928,6 ккал, ХЕ=13,4</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,9	

6-ой вариант	
Ланч	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	180
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50
<i>Б=31,3 г, Ж=35,8 г, У=113,5 г, К=901,6 ккал, ХЕ=11,3</i>	
Итого:	
<i>Б=31,3 г, Ж=35,8 г, У=113,5 г, К=901,6 ккал, ХЕ=11,3</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,6	

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 2

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО	200/30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=46,3 г, Ж=14,3 г, У=109,2 г, К=750,9 ккал, ХЕ=10,9</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	180
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=32,0 г, Ж=34,1 г, У=111,1 г, К=879,8 ккал, ХЕ=11,1</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=78,3 г, Ж=48,4 г, У=220,3 г, К=1630,8 ккал, ХЕ=22,0</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,8

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт
<i>Б=33,0 г, Ж=18,2 г, У=101,1 г, К=701,2 ккал, ХЕ=10,1</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	180
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=32,0 г, Ж=34,1 г, У=111,1 г, К=879,8 ккал, ХЕ=11,1</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=65,0 г, Ж=52,3 г, У=212,2 г, К=1581,0 ккал, ХЕ=21,2</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,3

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВ	60
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=29,0 г, Ж=19,1 г, У=63,4 г, К=541,8 ккал, ХЕ=6,3</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - диета №9 (1-Й ВАРИАНТ)200	200
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=30,3 г, Ж=35,1 г, У=83,3 г, К=771,0 ккал, ХЕ=8,3</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=59,2 г, Ж=54,3 г, У=146,7 г, К=1312,8 ккал, ХЕ=14,7</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,5

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	180
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=32,0 г, Ж=34,1 г, У=111,1 г, К=879,8 ккал, ХЕ=11,1</i>	
Полдник	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200
ПЕЧЕНЬЕ 45Г	45
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=9,9 г, Ж=10,1 г, У=60,7 г, К=373,6 ккал, ХЕ=6,1</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=41,9 г, Ж=44,2 г, У=171,8 г, К=1253,5 ккал, ХЕ=17,2</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,1	

5-ый вариант	
"Лакомка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ	60
<i>Б=30,4 г, Ж=21,1 г, У=117,3 г, К=781,1 ккал, ХЕ=11,7</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=30,4 г, Ж=21,1 г, У=117,3 г, К=781,1 ккал, ХЕ=11,7</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,9	

6-ой вариант	
Ланч	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПРИПУЩЕ	100/5
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=43,1 г, Ж=18,1 г, У=97,0 г, К=724,2 ккал, ХЕ=9,7</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=43,1 г, Ж=18,1 г, У=97,0 г, К=724,2 ккал, ХЕ=9,7</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,4 : 2,2	

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 3

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=16,3 г, Ж=17,2 г, У=63,6 г, К=475,0 ккал, ХЕ=6,4</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С ФРИКАДЕЛЬ	250/17,5/5
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=44,9 г, Ж=29,0 г, У=131,2 г, К=965,9 ккал, ХЕ=13,1</i>	
Итого:	
<i>Б=61,3 г, Ж=46,2 г, У=194,7 г, К=1440,9 ккал, ХЕ=19,5</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,2

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10г
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60
<i>Б=54,3 г, Ж=21,2 г, У=112,2 г, К=857,2 ккал, ХЕ=11,2</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С ФРИКАДЕЛЬ	250/17,5/5
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=44,9 г, Ж=29,0 г, У=131,2 г, К=965,9 ккал, ХЕ=13,1</i>	
Итого:	
<i>Б=99,2 г, Ж=50,2 г, У=243,4 г, К=1823,1 ккал, ХЕ=24,3</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 2,5

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100
<i>Б=34,0 г, Ж=33,6 г, У=50,4 г, К=640,0 ккал, ХЕ=5,0</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С ФРИКАДЕЛЬ	250/17,5/5
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК (БЕЗ САХАРА)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=43,1 г, Ж=31,2 г, У=102,9 г, К=864,9 ккал, ХЕ=10,3</i>	
Итого:	
<i>Б=77,1 г, Ж=64,8 г, У=153,3 г, К=1504,9 ккал, ХЕ=15,3</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 2,0

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С ФРИКАДЕЛЬ	250/17,5/5
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=44,9 г, Ж=29,0 г, У=131,2 г, К=965,9 ккал, ХЕ=13,1</i>	
Полдник	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60
<i>Б=14,3 г, Ж=11,4 г, У=43,5 г, К=333,7 ккал, ХЕ=4,4</i>	
Итого:	
<i>Б=59,3 г, Ж=40,4 г, У=174,7 г, К=1299,6 ккал, ХЕ=17,5</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,9

5-ый вариант	
"Лакомка"	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ВАФЛИ 1 ШТ	1шт
<i>Б=29,8 г, Ж=36,4 г, У=71,9 г, К=735,0 ккал, ХЕ=7,2</i>	
Итого:	
<i>Б=29,8 г, Ж=36,4 г, У=71,9 г, К=735,0 ккал, ХЕ=7,2</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 2,4

6-ой вариант	
Ланч	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПРЯНИКИ	1шт
<i>Б=30,5 г, Ж=34,6 г, У=107,0 г, К=861,4 ккал, ХЕ=10,7</i>	
Итого:	
<i>Б=30,5 г, Ж=34,6 г, У=107,0 г, К=861,4 ккал, ХЕ=10,7</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,5

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 4

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	20
ОМЛЕТ С РИСОВОЙ КАШЕЙ.	200
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=24,9 г, Ж=32,0 г, У=78,1 г, К=700,8 ккал, ХЕ=7,8</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	250/5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	250
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=29,7 г, Ж=21,6 г, У=128,0 г, К=825,4 ккал, ХЕ=12,8</i>	
Итого:	
<i>Б=54,6 г, Ж=53,5 г, У=206,1 г, К=1526,2 ккал, ХЕ=20,6</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,8

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=18,7 г, Ж=16,7 г, У=93,7 г, К=600,4 ккал, ХЕ=9,4</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	250/5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	250
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=29,7 г, Ж=21,6 г, У=128,0 г, К=825,4 ккал, ХЕ=12,8</i>	
Итого:	
<i>Б=48,4 г, Ж=38,2 г, У=221,7 г, К=1425,8 ккал, ХЕ=22,2</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 4,6

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сорт. п	180
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
ЖЕЛЕ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО (диета	100
<i>Б=41,5 г, Ж=30,7 г, У=71,4 г, К=727,8 ккал, ХЕ=7,1</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИ	250/5
ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (БЕЗ САХАРА)*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=35,6 г, Ж=41,6 г, У=85,0 г, К=857,3 ккал, ХЕ=8,5</i>	
Итого:	
<i>Б=77,1 г, Ж=72,3 г, У=156,5 г, К=1585,1 ккал, ХЕ=15,6</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,0

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	250/5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	250
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=29,7 г, Ж=21,6 г, У=128,0 г, К=825,4 ккал, ХЕ=12,8</i>	
Полдник	
КАКАО С МОЛОКОМ	200
РУЛЕТ С ОРЕХАМИ 80Г	80
<i>Б=11,2 г, Ж=16,7 г, У=62,1 г, К=444,0 ккал, ХЕ=6,2</i>	
Итого:	
<i>Б=40,9 г, Ж=38,3 г, У=190,1 г, К=1269,4 ккал, ХЕ=19,0</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,6	

5-ый вариант	
"Лакомка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФУЗИЛИИ)	180
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ЖЕЛЕ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	100
<i>Б=37,4 г, Ж=16,1 г, У=115,0 г, К=756,0 ккал, ХЕ=11,5</i>	
Итого:	
<i>Б=37,4 г, Ж=16,1 г, У=115,0 г, К=756,0 ккал, ХЕ=11,5</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,4 : 3,1	

6-ой вариант	
Ланч	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФУЗИЛИИ)	180
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50
<i>Б=42,8 г, Ж=36,0 г, У=126,3 г, К=1000,7 ккал, ХЕ=12,6</i>	
Итого:	
<i>Б=42,8 г, Ж=36,0 г, У=126,3 г, К=1000,7 ккал, ХЕ=12,6</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,0	

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 5

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
КАША "ДРУЖБА".	200
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
<i>Б=19,4 г, Ж=19,2 г, У=66,1 г, К=515,5 ккал, ХЕ=6,6</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=45,6 г, Ж=42,2 г, У=133,4 г, К=1096,1 ккал, ХЕ=13,3</i>	
Итого:	
<i>Б=65,0 г, Ж=61,4 г, У=199,4 г, К=1611,6 ккал, ХЕ=19,9</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,1

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=18,7 г, Ж=18,9 г, У=77,3 г, К=554,4 ккал, ХЕ=7,7</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=45,6 г, Ж=42,2 г, У=133,4 г, К=1096,1 ккал, ХЕ=13,3</i>	
Итого:	
<i>Б=64,3 г, Ж=61,1 г, У=210,6 г, К=1650,5 ккал, ХЕ=21,1</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,3

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10г
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕ	200/40
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=48,3 г, Ж=21,4 г, У=72,1 г, К=674,2 ккал, ХЕ=7,2</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 2	250/25
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=41,2 г, Ж=34,2 г, У=103,2 г, К=885,2 ккал, ХЕ=10,3</i>	
Итого:	
<i>Б=89,5 г, Ж=55,6 г, У=175,3 г, К=1559,4 ккал, ХЕ=17,5</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,0

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=45,6 г, Ж=42,2 г, У=133,4 г, К=1096,1 ккал, ХЕ=13,3</i>	
Полдник	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ, С РИСОМ	60
<i>Б=5,1 г, Ж=4,7 г, У=50,4 г, К=264,1 ккал, ХЕ=5,0</i>	
Итого:	
<i>Б=50,7 г, Ж=46,9 г, У=183,8 г, К=1360,2 ккал, ХЕ=18,4</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,6	

5-ый вариант	
"Лакомка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГ/МОЛОКОМ	200/30
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ.	60
<i>Б=49,0 г, Ж=22,1 г, У=111,2 г, К=839,3 ккал, ХЕ=11,1</i>	
Итого:	
<i>Б=49,0 г, Ж=22,1 г, У=111,2 г, К=839,3 ккал, ХЕ=11,1</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 2,3	

6-ой вариант	
Ланч	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША	120
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=25,3 г, Ж=20,0 г, У=90,3 г, К=642,5 ккал, ХЕ=9,0</i>	
Итого:	
<i>Б=25,3 г, Ж=20,0 г, У=90,3 г, К=642,5 ккал, ХЕ=9,0</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,6	

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 6

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ".	100
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ.	180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=24,1 г, Ж=25,6 г, У=70,3 г, К=608,8 ккал, ХЕ=7,0</i>	
Обед "Обжорка"	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=31,0 г, Ж=24,9 г, У=145,5 г, К=931,2 ккал, ХЕ=14,6</i>	
Итого:	
<i>Б=55,1 г, Ж=50,5 г, У=215,8 г, К=1539,9 ккал, ХЕ=21,6</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,9	

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ".	100
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ.	180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=25,2 г, Ж=27,0 г, У=72,9 г, К=636,3 ккал, ХЕ=7,3</i>	
Обед "Обжорка"	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=31,0 г, Ж=24,9 г, У=145,5 г, К=931,2 ккал, ХЕ=14,6</i>	
Итого:	
<i>Б=56,2 г, Ж=52,0 г, У=218,4 г, К=1567,4 ккал, ХЕ=21,8</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,9	

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	25
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.	180
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=42,2 г, Ж=27,6 г, У=59,3 г, К=654,7 ккал, ХЕ=5,9</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (диета №	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
СОК ТОМАТНЫЙ *	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=29,5 г, Ж=33,6 г, У=110,3 г, К=864,5 ккал, ХЕ=11,0</i>	
Итого:	
<i>Б=71,7 г, Ж=61,2 г, У=169,6 г, К=1519,2 ккал, ХЕ=17,0</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,4	

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=31,0 г, Ж=24,9 г, У=145,5 г, К=931,2 ккал, ХЕ=14,6</i>	
Полдник	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200
КЕКС ДИЕТИЧЕСКИЙ	25
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=8,5 г, Ж=8,4 г, У=41,7 г, К=276,6 ккал, ХЕ=4,2</i>	
Итого:	
<i>Б=39,5 г, Ж=33,4 г, У=187,2 г, К=1207,8 ккал, ХЕ=18,7</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 4,7	

5-ый вариант	
"Лакомка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.	180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50
<i>Б=45,4 г, Ж=30,1 г, У=106,6 г, К=879,1 ккал, ХЕ=10,7</i>	
Итого:	
<i>Б=45,4 г, Ж=30,1 г, У=106,6 г, К=879,1 ккал, ХЕ=10,7</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,3	

6-ой вариант	
Ланч	
БИФШТЕКС РУБЛЕНый ПАРОВОЙ	100
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ.	180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=39,5 г, Ж=39,1 г, У=65,6 г, К=772,8 ккал, ХЕ=6,6</i>	
Итого:	
<i>Б=39,5 г, Ж=39,1 г, У=65,6 г, К=772,8 ккал, ХЕ=6,6</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 1,7	

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 7

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
ПЛОВ ИЗ РИСА С КУРАГОЙ.	230
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=14,6 г, Ж=16,7 г, У=99,4 г, К=606,8 ккал, ХЕ=9,9</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ"	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ)	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=28,1 г, Ж=26,5 г, У=131,3 г, К=876,2 ккал, ХЕ=13,1</i>	
Итого:	
<i>Б=42,7 г, Ж=43,2 г, У=230,7 г, К=1482,9 ккал, ХЕ=23,1</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 5,4

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=16,9 г, Ж=19,8 г, У=88,2 г, К=599,0 ккал, ХЕ=8,8</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ"	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ)	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=28,1 г, Ж=26,5 г, У=131,3 г, К=876,2 ккал, ХЕ=13,1</i>	
Итого:	
<i>Б=45,0 г, Ж=46,2 г, У=219,6 г, К=1475,2 ккал, ХЕ=22,0</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,9

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.	100/5
РИС ОТВАРНОЙ.	180
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100
<i>Б=30,8 г, Ж=27,7 г, У=79,7 г, К=691,6 ккал, ХЕ=8,0</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ /диета №9/	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортв п	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=25,6 г, Ж=36,3 г, У=101,3 г, К=833,9 ккал, ХЕ=10,1</i>	
Итого:	
<i>Б=56,4 г, Ж=64,0 г, У=181,0 г, К=1525,5 ккал, ХЕ=18,1</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,2

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -"ЁЖИКИ"	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РАКУШКИ)	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=28,1 г, Ж=26,5 г, У=131,3 г, К=876,2 ккал, ХЕ=13,1</i>	
Полдник	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНО	200
ПЕЧЕНЬЕ 40Г	40
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=3,8 г, Ж=4,6 г, У=69,1 г, К=333,4 ккал, ХЕ=6,9</i>	
Итого:	
<i>Б=31,8 г, Ж=31,1 г, У=200,5 г, К=1209,6 ккал, ХЕ=20,0</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 6,3	

5-ый вариант	
"Лакомка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.	100/5
РИС ОТВАРНОЙ.	180
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60
<i>Б=31,1 г, Ж=32,3 г, У=128,1 г, К=927,8 ккал, ХЕ=12,8</i>	
Итого:	
<i>Б=31,1 г, Ж=32,3 г, У=128,1 г, К=927,8 ккал, ХЕ=12,8</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,1	

6-ой вариант	
Ланч	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100
РИС ОТВАРНОЙ.	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ.	60
<i>Б=36,1 г, Ж=26,5 г, У=125,2 г, К=884,6 ккал, ХЕ=12,5</i>	
Итого:	
<i>Б=36,1 г, Ж=26,5 г, У=125,2 г, К=884,6 ккал, ХЕ=12,5</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,5	

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 8

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	20
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=13,1 г, Ж=12,2 г, У=86,3 г, К=507,7 ккал, ХЕ=8,6</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100
СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТА	250/5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=41,5 г, Ж=38,3 г, У=143,8 г, К=1086,7 ккал, ХЕ=14,4</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=54,6 г, Ж=50,5 г, У=230,1 г, К=1594,4 ккал, ХЕ=23,0</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,2	

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=23,7 г, Ж=19,1 г, У=81,3 г, К=592,5 ккал, ХЕ=8,1</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100
СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТА	250/5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=41,5 г, Ж=38,3 г, У=143,8 г, К=1086,7 ккал, ХЕ=14,4</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=65,2 г, Ж=57,4 г, У=225,1 г, К=1679,2 ккал, ХЕ=22,5</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,5	

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=27,6 г, Ж=16,5 г, У=57,7 г, К=489,9 ккал, ХЕ=5,8</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара)	60
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИ	250/5
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (без сахара)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=35,9 г, Ж=37,7 г, У=96,0 г, К=867,0 ккал, ХЕ=9,6</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=63,5 г, Ж=54,2 г, У=153,7 г, К=1357,0 ккал, ХЕ=15,4</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,4	

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100
СУП "БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТА	250/5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=41,5 г, Ж=38,3 г, У=143,8 г, К=1086,7 ккал, ХЕ=14,4</i>	
Полдник	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60
<i>Б=9,5 г, Ж=7,1 г, У=50,1 г, К=301,9 ккал, ХЕ=5,0</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=51,0 г, Ж=45,4 г, У=193,9 г, К=1388,6 ккал, ХЕ=19,4</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,8	

5-ый вариант	
"Лакомка"	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ	230/5
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт
<i>Б=36,5 г, Ж=40,3 г, У=92,4 г, К=878,8 ккал, ХЕ=9,2</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=36,5 г, Ж=40,3 г, У=92,4 г, К=878,8 ккал, ХЕ=9,2</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 2,5	

6-ой вариант	
Ланч	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 100г	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50
<i>Б=26,0 г, Ж=27,3 г, У=104,1 г, К=766,6 ккал, ХЕ=10,4</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=26,0 г, Ж=27,3 г, У=104,1 г, К=766,6 ккал, ХЕ=10,4</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,0	

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 9

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	60
<i>Б=29,6 г, Ж=40,9 г, У=86,0 г, К=831,1 ккал, ХЕ=8,6</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	100
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=33,7 г, Ж=19,5 г, У=150,2 г, К=911,5 ккал, ХЕ=15,0</i>	
Итого:	
<i>Б=63,3 г, Ж=60,4 г, У=236,1 г, К=1742,6 ккал, ХЕ=23,6</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,7

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й ВАРИАНТ).	180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=30,7 г, Ж=18,7 г, У=78,8 г, К=606,3 ккал, ХЕ=7,9</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	100
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=33,7 г, Ж=19,5 г, У=150,2 г, К=911,5 ккал, ХЕ=15,0</i>	
Итого:	
<i>Б=64,4 г, Ж=38,2 г, У=229,0 г, К=1517,8 ккал, ХЕ=22,9</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,6

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
<i>Б=23,8 г, Ж=31,4 г, У=43,9 г, К=552,9 ккал, ХЕ=4,4</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (без сахара).	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 2	250/25
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	100
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=33,5 г, Ж=24,0 г, У=120,5 г, К=832,2 ккал, ХЕ=12,1</i>	
Итого:	
<i>Б=57,3 г, Ж=55,4 г, У=164,5 г, К=1385,1 ккал, ХЕ=16,4</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,9

Наименование блюда	Выход
4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	100
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=33,7 г, Ж=19,5 г, У=150,2 г, К=911,5 ккал, ХЕ=15,0</i>	
Полдник	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ПРЯНИКИ	1шт
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=7,4 г, Ж=5,5 г, У=77,3 г, К=388,4 ккал, ХЕ=7,7</i>	
Итого:	
<i>Б=41,1 г, Ж=25,0 г, У=227,4 г, К=1299,8 ккал, ХЕ=22,7</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 5,5	

Наименование блюда	Выход
5-ый вариант	
"Лакомка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 230Г	230
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=30,3 г, Ж=23,4 г, У=108,2 г, К=764,8 ккал, ХЕ=10,8</i>	
Итого:	
<i>Б=30,3 г, Ж=23,4 г, У=108,2 г, К=764,8 ккал, ХЕ=10,8</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,6	

Наименование блюда	Выход
6-ой вариант	
Ланч	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
АЗУ.	220
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50
<i>Б=30,7 г, Ж=31,4 г, У=105,8 г, К=828,9 ккал, ХЕ=10,6</i>	
Итого:	
<i>Б=30,7 г, Ж=31,4 г, У=105,8 г, К=828,9 ккал, ХЕ=10,6</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,4	

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 10

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
<i>Б=19,9 г, Ж=22,1 г, У=76,3 г, К=584,3 ккал, ХЕ=7,6</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	60
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ.	180
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=34,9 г, Ж=34,2 г, У=111,2 г, К=893,2 ккал, ХЕ=11,1</i>	
Итого:	
<i>Б=54,8 г, Ж=56,3 г, У=187,5 г, К=1477,4 ккал, ХЕ=18,8</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,4	

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО	200/30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50
<i>Б=46,1 г, Ж=24,1 г, У=112,1 г, К=849,7 ккал, ХЕ=11,2</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	60
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ.	180
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=34,9 г, Ж=34,2 г, У=111,2 г, К=893,2 ккал, ХЕ=11,1</i>	
Итого:	
<i>Б=81,0 г, Ж=58,3 г, У=223,3 г, К=1742,8 ккал, ХЕ=22,3</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,8	

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов п	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
ЖЕЛЕ ИЗ СОКА (БЕЗ САХАРА)	100
<i>Б=28,8 г, Ж=14,8 г, У=73,3 г, К=541,5 ккал, ХЕ=7,3</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (дие	180
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (без сахар	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=30,7 г, Ж=38,4 г, У=88,4 г, К=822,2 ккал, ХЕ=8,8</i>	
Итого:	
<i>Б=59,5 г, Ж=53,2 г, У=161,8 г, К=1363,7 ккал, ХЕ=16,2</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,7	

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	60
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ.	180
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=34,9 г, Ж=34,2 г, У=111,2 г, К=893,2 ккал, ХЕ=11,1</i>	
Полдник	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100
<i>Б=16,0 г, Ж=14,8 г, У=68,1 г, К=469,9 ккал, ХЕ=6,8</i>	
Итого:	
<i>Б=50,9 г, Ж=49,0 г, У=179,3 г, К=1363,1 ккал, ХЕ=17,9</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,5	

5-ый вариант	
"Лакомка"	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СПАГЕТТИ)	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
МАННИК	65
<i>Б=31,8 г, Ж=30,1 г, У=107,3 г, К=827,5 ккал, ХЕ=10,7</i>	
Итого:	
<i>Б=31,8 г, Ж=30,1 г, У=107,3 г, К=827,5 ккал, ХЕ=10,7</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,4	

6-ой вариант	
Ланч	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПРИПУЩЕ	100/5
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (СПАГЕТТИ)	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=45,0 г, Ж=14,8 г, У=87,8 г, К=664,4 ккал, ХЕ=8,8</i>	
Итого:	
<i>Б=45,0 г, Ж=14,8 г, У=87,8 г, К=664,4 ккал, ХЕ=8,8</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,3 : 2,0	

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 11

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200/40
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
<i>Б=53,3 г, Ж=10,0 г, У=123,3 г, К=797,0 ккал, ХЕ=12,3</i>	
Обед "Обжорка"	
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)ОТВАРНА	30
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=38,0 г, Ж=34,1 г, У=133,8 г, К=994,5 ккал, ХЕ=13,4</i>	
Итого:	
<i>Б=91,3 г, Ж=44,0 г, У=257,1 г, К=1791,5 ккал, ХЕ=25,7</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 2,8

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт
<i>Б=26,3 г, Ж=22,2 г, У=92,3 г, К=675,4 ккал, ХЕ=9,2</i>	
Обед "Обжорка"	
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)ОТВАРНА	30
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=38,0 г, Ж=34,1 г, У=133,8 г, К=994,5 ккал, ХЕ=13,4</i>	
Итого:	
<i>Б=64,3 г, Ж=56,3 г, У=226,1 г, К=1669,9 ккал, ХЕ=22,6</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,5

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10г
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕ)	200/40
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЬЕ (диета №9)	130
<i>Б=52,3 г, Ж=21,9 г, У=54,3 г, К=623,6 ккал, ХЕ=5,4</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
СОК ТОМАТНЫЙ *	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=35,5 г, Ж=37,1 г, У=92,8 г, К=850,8 ккал, ХЕ=9,3</i>	
Итого:	
<i>Б=87,8 г, Ж=59,0 г, У=147,1 г, К=1474,3 ккал, ХЕ=14,7</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 1,7

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)ОТВАРНА	30
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	250/12,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=38,0 г, Ж=34,1 г, У=133,8 г, К=994,5 ккал, ХЕ=13,4</i>	
Полдник	
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ	60
<i>Б=7,1 г, Ж=6,3 г, У=58,0 г, К=317,3 ккал, ХЕ=5,8</i>	
Итого:	
<i>Б=45,1 г, Ж=40,4 г, У=191,7 г, К=1311,8 ккал, ХЕ=19,2</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,2	

5-ый вариант	
"Лакомка"	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГОРБУША)	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=32,8 г, Ж=20,5 г, У=113,2 г, К=769,1 ккал, ХЕ=11,3</i>	
Итого:	
<i>Б=32,8 г, Ж=20,5 г, У=113,2 г, К=769,1 ккал, ХЕ=11,3</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,5	

6-ой вариант	
Ланч	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ"	50
<i>Б=46,5 г, Ж=44,0 г, У=104,1 г, К=999,0 ккал, ХЕ=10,4</i>	
Итого:	
<i>Б=46,5 г, Ж=44,0 г, У=104,1 г, К=999,0 ккал, ХЕ=10,4</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,2	

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 12

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
БИТОЧКИ МАННЫЕ С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ	200/40
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
<i>Б=15,0 г, Ж=11,6 г, У=90,3 г, К=526,3 ккал, ХЕ=9,0</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ И РЫБЫ С МАСЛОМ	100/10
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=43,3 г, Ж=38,8 г, У=117,7 г, К=993,2 ккал, ХЕ=11,8</i>	
Итого:	
<i>Б=58,3 г, Ж=50,4 г, У=208,0 г, К=1519,5 ккал, ХЕ=20,8</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,6

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ	100
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180/5
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
<i>Б=41,4 г, Ж=27,9 г, У=82,8 г, К=748,0 ккал, ХЕ=8,3</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ И РЫБЫ С МАСЛОМ	100/10
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=43,3 г, Ж=38,8 г, У=117,7 г, К=993,2 ккал, ХЕ=11,8</i>	
Итого:	
<i>Б=84,6 г, Ж=66,6 г, У=200,5 г, К=1741,2 ккал, ХЕ=20,0</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 2,4

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	45
БИГУС	200
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=35,4 г, Ж=34,5 г, У=41,2 г, К=616,7 ккал, ХЕ=4,1</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	250
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ И РЫБЫ С МАСЛОМ	100/10
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80
<i>Б=40,1 г, Ж=37,7 г, У=82,0 г, К=827,3 ккал, ХЕ=8,2</i>	
Итого:	
<i>Б=75,5 г, Ж=72,2 г, У=123,1 г, К=1444,0 ккал, ХЕ=12,3</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 1,6

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ И РЫБЫ С МАСЛОМ	100/10
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=43,3 г, Ж=38,8 г, У=117,7 г, К=993,2 ккал, ХЕ=11,8</i>	
Полдник	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗР	200
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	75
<i>Б=4,5 г, Ж=8,2 г, У=63,8 г, К=346,7 ккал, ХЕ=6,4</i>	
Итого:	
<i>Б=47,8 г, Ж=46,9 г, У=181,4 г, К=1339,9 ккал, ХЕ=18,1</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,8	

5-ый вариант	
"Лакомка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ.	60
БИГУС	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ПРЯНИКИ	1шт
<i>Б=33,2 г, Ж=33,8 г, У=88,8 г, К=792,3 ккал, ХЕ=8,9</i>	
Итого:	
<i>Б=33,2 г, Ж=33,8 г, У=88,8 г, К=792,3 ккал, ХЕ=8,9</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,7	

6-ой вариант	
Ланч	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ.	60
КАЛЬМАРЫ В СОУСЕ.	100
РИС ОТВАРНОЙ.	180
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"	60
<i>Б=37,8 г, Ж=24,4 г, У=123,7 г, К=865,3 ккал, ХЕ=12,4</i>	
Итого:	
<i>Б=37,8 г, Ж=24,4 г, У=123,7 г, К=865,3 ккал, ХЕ=12,4</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,3	

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 13

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=12,1 г, Ж=15,1 г, У=89,3 г, К=541,7 ккал, ХЕ=8,9</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=42,3 г, Ж=38,9 г, У=128,8 г, К=1035,1 ккал, ХЕ=12,9</i>	
Итого:	
<i>Б=54,4 г, Ж=54,0 г, У=218,1 г, К=1576,8 ккал, ХЕ=21,8</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,0

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
КАША "ДРУЖБА".	200
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=16,1 г, Ж=20,0 г, У=77,2 г, К=553,8 ккал, ХЕ=7,7</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=42,3 г, Ж=38,9 г, У=128,8 г, К=1035,1 ккал, ХЕ=12,9</i>	
Итого:	
<i>Б=58,4 г, Ж=58,9 г, У=206,0 г, К=1588,9 ккал, ХЕ=20,6</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,5

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(из тв.сортов п	180
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=27,4 г, Ж=29,5 г, У=65,6 г, К=637,8 ккал, ХЕ=6,6</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 2	250/25
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	180
СОК ТОМАТНЫЙ *	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=38,4 г, Ж=41,0 г, У=81,8 г, К=852,8 ккал, ХЕ=8,2</i>	
Итого:	
<i>Б=65,8 г, Ж=70,5 г, У=147,4 г, К=1490,5 ккал, ХЕ=14,7</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 2,2

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=42,3 г, Ж=38,9 г, У=128,8 г, К=1035,1 ккал, ХЕ=12,9</i>	
Полдник	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200
ВАФЛИ 30г	30
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=11,9 г, Ж=16,3 г, У=43,4 г, К=367,8 ккал, ХЕ=4,3</i>	
Итого:	
<i>Б=54,2 г, Ж=55,2 г, У=172,2 г, К=1402,9 ккал, ХЕ=17,2</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,2	

5-ый вариант	
"Лакомка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ПЕРЬЯ)	180
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ.	50
<i>Б=33,3 г, Ж=35,7 г, У=120,9 г, К=938,3 ккал, ХЕ=12,1</i>	
Итого:	
<i>Б=33,3 г, Ж=35,7 г, У=120,9 г, К=938,3 ккал, ХЕ=12,1</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,6	

6-ой вариант	
Ланч	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (ПРИПУЩЕ	100/5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ПЕРЬЯ)	180
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПЕЧЕНЬЕ	35
<i>Б=49,1 г, Ж=26,1 г, У=131,1 г, К=956,0 ккал, ХЕ=13,1</i>	
Итого:	
<i>Б=49,1 г, Ж=26,1 г, У=131,1 г, К=956,0 ккал, ХЕ=13,1</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 2,7	

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 14

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
КАША "ЯНТАРНАЯ".	200
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=21,0 г, Ж=20,0 г, У=83,7 г, К=599,4 ккал, ХЕ=8,4</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=32,3 г, Ж=24,7 г, У=112,8 г, К=803,7 ккал, ХЕ=11,3</i>	
Итого:	
<i>Б=53,3 г, Ж=44,7 г, У=196,5 г, К=1403,2 ккал, ХЕ=19,6</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,7

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60
МАКАРОННИК С МЯСОМ	200/5
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 50Г	50
<i>Б=31,4 г, Ж=40,1 г, У=74,4 г, К=785,0 ккал, ХЕ=7,4</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=32,3 г, Ж=24,7 г, У=112,8 г, К=803,7 ккал, ХЕ=11,3</i>	
Итого:	
<i>Б=63,7 г, Ж=64,8 г, У=187,2 г, К=1588,7 ккал, ХЕ=18,7</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,9

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60
МАКАРОННИК С МЯСОМ	200/5
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100
<i>Б=31,1 г, Ж=40,3 г, У=47,0 г, К=675,2 ккал, ХЕ=4,7</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200г	200
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80
<i>Б=37,9 г, Ж=37,0 г, У=85,5 г, К=826,4 ккал, ХЕ=8,5</i>	
Итого:	
<i>Б=68,9 г, Ж=77,3 г, У=132,5 г, К=1501,7 ккал, ХЕ=13,2</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 1,9

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=32,3 г, Ж=24,7 г, У=112,8 г, К=803,7 ккал, ХЕ=11,3</i>	
Полдник	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60
<i>Б=11,6 г, Ж=9,5 г, У=57,3 г, К=361,2 ккал, ХЕ=5,7</i>	
Итого:	
<i>Б=43,9 г, Ж=34,2 г, У=170,2 г, К=1164,9 ккал, ХЕ=17,0</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,9

5-ый вариант	
"Лакомка"	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	230
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
<i>Б=33,1 г, Ж=32,2 г, У=103,3 г, К=836,6 ккал, ХЕ=10,3</i>	
Итого:	
<i>Б=33,1 г, Ж=32,2 г, У=103,3 г, К=836,6 ккал, ХЕ=10,3</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,1

6-ой вариант	
Ланч	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"	60
<i>Б=26,4 г, Ж=45,2 г, У=94,5 г, К=891,1 ккал, ХЕ=9,4</i>	
Итого:	
<i>Б=26,4 г, Ж=45,2 г, У=94,5 г, К=891,1 ккал, ХЕ=9,4</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,7 : 3,6

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 15

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
<i>Б=48,3 г, Ж=12,6 г, У=87,6 г, К=656,8 ккал, ХЕ=8,8</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ.	60
СУП "ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=36,6 г, Ж=40,2 г, У=107,8 г, К=939,7 ккал, ХЕ=10,8</i>	
Итого:	
<i>Б=84,8 г, Ж=52,8 г, У=195,3 г, К=1596,5 ккал, ХЕ=19,5</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,3

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С ТВОРОГОМ, СО СГУЩЕННЫМ М	200/30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ЖЕЛЕ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	100
<i>Б=27,0 г, Ж=14,9 г, У=108,7 г, К=677,5 ккал, ХЕ=10,9</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ.	60
СУП "ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=36,6 г, Ж=40,2 г, У=107,8 г, К=939,7 ккал, ХЕ=10,8</i>	
Итого:	
<i>Б=63,5 г, Ж=55,1 г, У=216,5 г, К=1617,2 ккал, ХЕ=21,7</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,4

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ.	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200/7
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=40,2 г, Ж=48,0 г, У=61,6 г, К=839,1 ккал, ХЕ=6,2</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100
СУП "ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ	230/5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=37,9 г, Ж=44,7 г, У=81,0 г, К=877,8 ккал, ХЕ=8,1</i>	
Итого:	
<i>Б=78,0 г, Ж=92,7 г, У=142,6 г, К=1716,9 ккал, ХЕ=14,3</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 1,8

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ.	60
СУП "ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=36,6 г, Ж=40,2 г, У=107,8 г, К=939,7 ккал, ХЕ=10,8</i>	
Полдник	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ.	75
<i>Б=9,9 г, Ж=9,9 г, У=43,6 г, К=302,8 ккал, ХЕ=4,4</i>	
Итого:	
<i>Б=46,4 г, Ж=50,1 г, У=151,3 г, К=1242,5 ккал, ХЕ=15,1</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,3

5-ый вариант	
"Лакомка"	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=43,6 г, Ж=32,7 г, У=98,0 г, К=861,0 ккал, ХЕ=9,8</i>	
Итого:	
<i>Б=43,6 г, Ж=32,7 г, У=98,0 г, К=861,0 ккал, ХЕ=9,8</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,2

6-ой вариант	
Ланч	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ.	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=34,1 г, Ж=50,1 г, У=91,8 г, К=954,7 ккал, ХЕ=9,2</i>	
Итого:	
<i>Б=34,1 г, Ж=50,1 г, У=91,8 г, К=954,7 ккал, ХЕ=9,2</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,5 : 2,7

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 16

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200
<i>Б=26,1 г, Ж=19,6 г, У=77,2 г, К=590,2 ккал, ХЕ=7,7</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	250/5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=27,9 г, Ж=24,8 г, У=135,9 г, К=878,9 ккал, ХЕ=13,6</i>	
Итого:	
<i>Б=54,0 г, Ж=44,4 г, У=213,0 г, К=1469,1 ккал, ХЕ=21,3</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,9

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 230Г	230
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=35,9 г, Ж=18,5 г, У=63,9 г, К=566,5 ккал, ХЕ=6,4</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	250/5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=27,9 г, Ж=24,8 г, У=135,9 г, К=878,9 ккал, ХЕ=13,6</i>	
Итого:	
<i>Б=63,8 г, Ж=43,3 г, У=199,8 г, К=1445,4 ккал, ХЕ=20,0</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,1

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИ	200/40
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=54,8 г, Ж=20,0 г, У=53,4 г, К=612,7 ккал, ХЕ=5,3</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИ	250/5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (диета №	100/50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200
СОК ТОМАТНЫЙ *	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70
<i>Б=32,4 г, Ж=31,1 г, У=104,3 г, К=829,8 ккал, ХЕ=10,4</i>	
Итого:	
<i>Б=87,2 г, Ж=51,1 г, У=157,7 г, К=1442,5 ккал, ХЕ=15,8</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 1,8

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	250/5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=27,9 г, Ж=24,8 г, У=135,9 г, К=878,9 ккал, ХЕ=13,6</i>	
Полдник	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30
<i>Б=32,8 г, Ж=7,5 г, У=49,8 г, К=397,2 ккал, ХЕ=5,0</i>	
Итого:	
<i>Б=60,7 г, Ж=32,3 г, У=185,6 г, К=1276,1 ккал, ХЕ=18,6</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 3,1

5-ый вариант	
"Лакомка"	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
РУЛЕТ С ОРЕХАМИ.	60
<i>Б=57,2 г, Ж=27,9 г, У=110,4 г, К=921,7 ккал, ХЕ=11,0</i>	
Итого:	
<i>Б=57,2 г, Ж=27,9 г, У=110,4 г, К=921,7 ккал, ХЕ=11,0</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 1,9

6-ой вариант	
Ланч	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100
РИС ОТВАРНОЙ.	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60
<i>Б=31,4 г, Ж=21,1 г, У=135,3 г, К=856,7 ккал, ХЕ=13,5</i>	
Итого:	
<i>Б=31,4 г, Ж=21,1 г, У=135,3 г, К=856,7 ккал, ХЕ=13,5</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 4,3

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 17

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО СГ/МОЛО	200/30
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ВАФЛИ 30г	30
<i>Б=30,0 г, Ж=27,9 г, У=89,6 г, К=729,3 ккал, ХЕ=9,0</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 100Г	100
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й ВАРИАНТ).	180
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=39,7 г, Ж=20,8 г, У=107,0 г, К=774,6 ккал, ХЕ=10,7</i>	
Итого:	
<i>Б=69,7 г, Ж=48,7 г, У=196,6 г, К=1504,0 ккал, ХЕ=19,7</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,8

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
КАША "ЯНТАРНАЯ".	200
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
<i>Б=20,5 г, Ж=21,5 г, У=78,9 г, К=592,1 ккал, ХЕ=7,9</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 100Г	100
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й ВАРИАНТ).	180
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=39,7 г, Ж=20,8 г, У=107,0 г, К=774,6 ккал, ХЕ=10,7</i>	
Итого:	
<i>Б=60,2 г, Ж=42,3 г, У=185,9 г, К=1366,7 ккал, ХЕ=18,6</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,1

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	60
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (МИНТАЙ)	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=29,4 г, Ж=21,1 г, У=59,2 г, К=544,3 ккал, ХЕ=5,9</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 2	250/25
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 120Г	120
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ)200	200
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (без сахара)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80
<i>Б=44,4 г, Ж=23,4 г, У=82,9 г, К=720,0 ккал, ХЕ=8,3</i>	
Итого:	
<i>Б=73,8 г, Ж=44,5 г, У=142,1 г, К=1264,4 ккал, ХЕ=14,2</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 1,9

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 100Г	100
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-Й ВАРИАНТ).	180
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=39,7 г, Ж=20,8 г, У=107,0 г, К=774,6 ккал, ХЕ=10,7</i>	
Полдник	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200
МАННИК 100г	100
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
<i>Б=13,6 г, Ж=12,0 г, У=68,9 г, К=437,5 ккал, ХЕ=6,9</i>	
Итого:	
<i>Б=53,3 г, Ж=32,8 г, У=175,9 г, К=1212,1 ккал, ХЕ=17,6</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,3	

5-ый вариант	
"Лакомка"	
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	60
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (МИНТАЙ)	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60
<i>Б=33,8 г, Ж=26,8 г, У=106,9 г, К=804,9 ккал, ХЕ=10,7</i>	
Итого:	
<i>Б=33,8 г, Ж=26,8 г, У=106,9 г, К=804,9 ккал, ХЕ=10,7</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,2	

6-ой вариант	
Ланч	
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	60
МЯСО ДУХОВОЕ С КАРТОФЕЛЕМ.	250
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=23,3 г, Ж=24,2 г, У=89,7 г, К=670,3 ккал, ХЕ=9,0</i>	
Итого:	
<i>Б=23,3 г, Ж=24,2 г, У=89,7 г, К=670,3 ккал, ХЕ=9,0</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,8	

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 18

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	205
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=15,6 г, Ж=15,7 г, У=96,2 г, К=589,1 ккал, ХЕ=9,6</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗР	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=42,7 г, Ж=44,3 г, У=99,8 г, К=969,2 ккал, ХЕ=10,0</i>	
Итого:	
<i>Б=58,3 г, Ж=60,0 г, У=196,0 г, К=1558,3 ккал, ХЕ=19,6</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,4

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ МИНТАЯ.	100
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=26,5 г, Ж=11,8 г, У=87,0 г, К=560,9 ккал, ХЕ=8,7</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗР	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=42,7 г, Ж=44,3 г, У=99,8 г, К=969,2 ккал, ХЕ=10,0</i>	
Итого:	
<i>Б=69,3 г, Ж=56,1 г, У=186,7 г, К=1530,1 ккал, ХЕ=18,7</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 2,7

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ.	60
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	100
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=39,5 г, Ж=40,8 г, У=62,5 г, К=775,3 ккал, ХЕ=6,2</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180
СОК ТОМАТНЫЙ *	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=41,6 г, Ж=44,1 г, У=66,5 г, К=832,6 ккал, ХЕ=6,7</i>	
Итого:	
<i>Б=81,1 г, Ж=85,0 г, У=129,0 г, К=1607,9 ккал, ХЕ=12,9</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 1,6

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	180
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗР	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=42,7 г, Ж=44,3 г, У=99,8 г, К=969,2 ккал, ХЕ=10,0</i>	
Полдник	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75
<i>Б=8,2 г, Ж=11,3 г, У=68,1 г, К=407,3 ккал, ХЕ=6,8</i>	
Итого:	
<i>Б=51,0 г, Ж=55,6 г, У=167,9 г, К=1376,5 ккал, ХЕ=16,8</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,3

5-ый вариант	
"Лакомка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	100
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ.	180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПРЯНИКИ	1шт
<i>Б=43,3 г, Ж=38,3 г, У=119,3 г, К=995,0 ккал, ХЕ=11,9</i>	
Итого:	
<i>Б=43,3 г, Ж=38,3 г, У=119,3 г, К=995,0 ккал, ХЕ=11,9</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,8

6-ой вариант	
Ланч	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ	180
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗР	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=32,6 г, Ж=33,3 г, У=74,7 г, К=728,6 ккал, ХЕ=7,5</i>	
Итого:	
<i>Б=32,6 г, Ж=33,3 г, У=74,7 г, К=728,6 ккал, ХЕ=7,5</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,3

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 19

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=17,9 г, Ж=13,9 г, У=78,8 г, К=513,0 ккал, ХЕ=7,9</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=32,5 г, Ж=35,3 г, У=125,1 г, К=949,0 ккал, ХЕ=12,5</i>	
Итого:	
<i>Б=50,4 г, Ж=49,3 г, У=203,9 г, К=1461,9 ккал, ХЕ=20,4</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,0

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	10
ПЛОВ ИЗ РИСА С КУРАГОЙ	200
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=13,9 г, Ж=19,4 г, У=91,6 г, К=597,0 ккал, ХЕ=9,2</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=32,5 г, Ж=35,3 г, У=125,1 г, К=949,0 ккал, ХЕ=12,5</i>	
Итого:	
<i>Б=46,4 г, Ж=54,7 г, У=216,6 г, К=1545,9 ккал, ХЕ=21,7</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 4,7

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=27,6 г, Ж=29,8 г, У=80,3 г, К=699,7 ккал, ХЕ=8,0</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80
<i>Б=31,7 г, Ж=39,4 г, У=96,5 г, К=867,4 ккал, ХЕ=9,7</i>	
Итого:	
<i>Б=59,3 г, Ж=69,2 г, У=176,8 г, К=1567,1 ккал, ХЕ=17,7</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,0

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=32,5 г, Ж=35,3 г, У=125,1 г, К=949,0 ккал, ХЕ=12,5</i>	
Полдник	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200
ПРЯНИКИ 75Г	75
<i>Б=15,5 г, Ж=9,9 г, У=63,6 г, К=405,1 ккал, ХЕ=6,4</i>	
Итого:	
<i>Б=48,0 г, Ж=45,2 г, У=188,7 г, К=1354,0 ккал, ХЕ=18,9</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,9	

5-ый вариант	
"Лакомка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ТЕФТЕЛИ.	130
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180
ЧАЙ С САХАРОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=25,2 г, Ж=23,5 г, У=114,2 г, К=769,5 ккал, ХЕ=11,4</i>	
Итого:	
<i>Б=25,2 г, Ж=23,5 г, У=114,2 г, К=769,5 ккал, ХЕ=11,4</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,5	

6-ой вариант	
Ланч	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	105
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50
<i>Б=38,5 г, Ж=38,8 г, У=149,0 г, К=1098,9 ккал, ХЕ=14,9</i>	
Итого:	
<i>Б=38,5 г, Ж=38,8 г, У=149,0 г, К=1098,9 ккал, ХЕ=14,9</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,9	

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 20

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	20
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО	200/30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
<i>Б=45,9 г, Ж=17,7 г, У=101,9 г, К=751,2 ккал, ХЕ=10,2</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=35,6 г, Ж=28,0 г, У=142,2 г, К=963,7 ккал, ХЕ=14,2</i>	
Итого:	
<i>Б=81,6 г, Ж=45,7 г, У=244,2 г, К=1714,9 ккал, ХЕ=24,4</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,0

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.	100/5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=31,4 г, Ж=30,8 г, У=99,6 г, К=801,9 ккал, ХЕ=10,0</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=35,6 г, Ж=28,0 г, У=142,2 г, К=963,7 ккал, ХЕ=14,2</i>	
Итого:	
<i>Б=67,1 г, Ж=58,8 г, У=241,8 г, К=1765,6 ккал, ХЕ=24,2</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,6

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ)	100
<i>Б=35,5 г, Ж=32,0 г, У=55,6 г, К=652,6 ккал, ХЕ=5,6</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (диета №9)	100
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=34,4 г, Ж=37,7 г, У=105,7 г, К=899,9 ккал, ХЕ=10,6</i>	
Итого:	
<i>Б=69,9 г, Ж=69,7 г, У=161,3 г, К=1552,5 ккал, ХЕ=16,1</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,3

4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	250/5
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=35,6 г, Ж=28,0 г, У=142,2 г, К=963,7 ккал, ХЕ=14,2</i>	
Полдник	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=11,7 г, Ж=10,8 г, У=53,1 г, К=356,1 ккал, ХЕ=5,3</i>	
Итого:	
<i>Б=47,3 г, Ж=38,7 г, У=195,3 г, К=1319,8 ккал, ХЕ=19,5</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 4,1	

5-ый вариант	
"Лакомка"	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ.	200/5
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	50
<i>Б=39,8 г, Ж=39,2 г, У=113,4 г, К=965,9 ккал, ХЕ=11,3</i>	
Итого:	
<i>Б=39,8 г, Ж=39,2 г, У=113,4 г, К=965,9 ккал, ХЕ=11,3</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,9	

6-ой вариант	
Ланч	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФУЗИЛИИ)	180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60
<i>Б=47,9 г, Ж=38,9 г, У=127,6 г, К=1052,3 ккал, ХЕ=12,8</i>	
Итого:	
<i>Б=47,9 г, Ж=38,9 г, У=127,6 г, К=1052,3 ккал, ХЕ=12,8</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 2,7	

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 21

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)20Г	20
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ"	60
<i>Б=28,1 г, Ж=18,4 г, У=105,7 г, К=701,3 ккал, ХЕ=10,6</i>	
Обед "Обжорка"	
ИКРА МОРКОВНАЯ.	60
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 230Г	230
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=33,3 г, Ж=25,6 г, У=128,5 г, К=878,2 ккал, ХЕ=12,8</i>	
Итого:	
<i>Б=61,4 г, Ж=44,0 г, У=234,2 г, К=1579,5 ккал, ХЕ=23,4</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,8	

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
<i>Б=51,9 г, Ж=9,7 г, У=104,3 г, К=712,0 ккал, ХЕ=10,4</i>	
Обед "Обжорка"	
ИКРА МОРКОВНАЯ.	60
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 230Г	230
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=33,3 г, Ж=25,6 г, У=128,5 г, К=878,2 ккал, ХЕ=12,8</i>	
Итого:	
<i>Б=85,2 г, Ж=35,3 г, У=232,7 г, К=1590,2 ккал, ХЕ=23,3</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,4 : 2,7	

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (диета №9)	100
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИ)	200/40
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
ЖЕЛЕ ИЗ СОКА (БЕЗ САХАРА)	100
<i>Б=52,9 г, Ж=22,2 г, У=46,1 г, К=595,5 ккал, ХЕ=4,6</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВ	100
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 250Г	250
СОК ТОМАТНЫЙ *	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80
<i>Б=35,4 г, Ж=32,1 г, У=98,3 г, К=826,2 ккал, ХЕ=9,8</i>	
Итого:	
<i>Б=88,3 г, Ж=54,2 г, У=144,3 г, К=1421,7 ккал, ХЕ=14,4</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 1,6	

Наименование блюда	Выход
4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
ИКРА МОРКОВНАЯ.	60
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 230Г	230
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=33,3 г, Ж=25,6 г, У=128,5 г, К=878,2 ккал, ХЕ=12,8</i>	
Полдник	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60
<i>Б=5,2 г, Ж=3,3 г, У=54,5 г, К=268,5 ккал, ХЕ=5,5</i>	
Итого:	
<i>Б=38,5 г, Ж=28,9 г, У=183,0 г, К=1146,7 ккал, ХЕ=18,3</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 4,8	

Наименование блюда	Выход
5-ый вариант	
"Лакомка"	
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)ОТВАРНА	30
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ И РЫБЫ С МАСЛОМ	100/10
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ.	60
<i>Б=39,0 г, Ж=43,3 г, У=91,5 г, К=911,9 ккал, ХЕ=9,1</i>	
Итого:	
<i>Б=39,0 г, Ж=43,3 г, У=91,5 г, К=911,9 ккал, ХЕ=9,1</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 2,3	

Наименование блюда	Выход
6-ой вариант	
Ланч	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=29,8 г, Ж=31,1 г, У=78,2 г, К=711,5 ккал, ХЕ=7,8</i>	
Итого:	
<i>Б=29,8 г, Ж=31,1 г, У=78,2 г, К=711,5 ккал, ХЕ=7,8</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,6	

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 22

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ПРЯНИКИ	1шт
<i>Б=29,8 г, Ж=30,8 г, У=88,9 г, К=752,9 ккал, ХЕ=8,9</i>	
Обед "Обжорка"	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	250/5
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100
РИС ОТВАРНОЙ.	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=33,7 г, Ж=28,9 г, У=139,7 г, К=954,3 ккал, ХЕ=14,0</i>	
Итого:	
<i>Б=63,5 г, Ж=59,7 г, У=228,6 г, К=1707,2 ккал, ХЕ=22,9</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,6

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ"	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
<i>Б=23,5 г, Ж=23,2 г, У=88,1 г, К=656,1 ккал, ХЕ=8,8</i>	
Обед "Обжорка"	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	250/5
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100
РИС ОТВАРНОЙ.	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=33,7 г, Ж=28,9 г, У=139,7 г, К=954,3 ккал, ХЕ=14,0</i>	
Итого:	
<i>Б=57,2 г, Ж=52,1 г, У=227,9 г, К=1610,4 ккал, ХЕ=22,8</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,0

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=36,2 г, Ж=37,1 г, У=54,2 г, К=696,1 ккал, ХЕ=5,4</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИ	250/5
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100
РИС ОТВАРНОЙ.	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80
<i>Б=32,2 г, Ж=35,9 г, У=110,9 г, К=895,2 ккал, ХЕ=11,1</i>	
Итого:	
<i>Б=68,4 г, Ж=73,0 г, У=165,2 г, К=1591,2 ккал, ХЕ=16,5</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 2,4

Наименование блюда	Выход
4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)ОТВАРНОЙ	30
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТ	250/5
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100
РИС ОТВАРНОЙ.	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=33,7 г, Ж=28,9 г, У=139,7 г, К=954,3 ккал, ХЕ=14,0</i>	
Полдник	
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ, С РИСОМ	60
<i>Б=7,1 г, Ж=6,3 г, У=58,0 г, К=317,3 ккал, ХЕ=5,8</i>	
Итого:	
<i>Б=40,9 г, Ж=35,2 г, У=197,7 г, К=1271,7 ккал, ХЕ=19,8</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,8

Наименование блюда	Выход
5-ый вариант	
"Лакомка"	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ГОЛЕНЬ)	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПЕЧЕНЬЕ 1ШТ	1шт
<i>Б=41,2 г, Ж=41,8 г, У=92,3 г, К=911,7 ккал, ХЕ=9,2</i>	
Итого:	
<i>Б=41,2 г, Ж=41,8 г, У=92,3 г, К=911,7 ккал, ХЕ=9,2</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 2,2

Наименование блюда	Выход
6-ой вариант	
Ланч	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГОРБУША)	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
БУЛОЧКА "МЕДОВУШКА".	60
<i>Б=27,5 г, Ж=25,3 г, У=112,4 г, К=788,0 ккал, ХЕ=11,2</i>	
Итого:	
<i>Б=27,5 г, Ж=25,3 г, У=112,4 г, К=788,0 ккал, ХЕ=11,2</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,1

НП "Лидер"
План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 23

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	5
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=12,5 г, Ж=15,4 г, У=94,1 г, К=565,7 ккал, ХЕ=9,4</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с вита	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=34,5 г, Ж=23,0 г, У=164,6 г, К=1004,2 ккал, ХЕ=16,5</i>	
Итого:	
<i>Б=47,0 г, Ж=38,5 г, У=258,7 г, К=1569,8 ккал, ХЕ=25,9</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 5,5

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=31,6 г, Ж=17,5 г, У=110,8 г, К=727,6 ккал, ХЕ=11,1</i>	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с вита	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=34,5 г, Ж=23,0 г, У=164,6 г, К=1004,2 ккал, ХЕ=16,5</i>	
Итого:	
<i>Б=66,1 г, Ж=40,5 г, У=275,3 г, К=1731,8 ккал, ХЕ=27,5</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 4,2

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=31,2 г, Ж=21,8 г, У=77,9 г, К=632,2 ккал, ХЕ=7,8</i>	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250
МЯСО ТУШЕНОЕ	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(без са	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
<i>Б=34,6 г, Ж=38,3 г, У=114,2 г, К=940,1 ккал, ХЕ=11,4</i>	
Итого:	
<i>Б=65,8 г, Ж=60,1 г, У=192,0 г, К=1572,3 ккал, ХЕ=19,2</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,9

Наименование блюда	Выход
4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СО	60
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с вита	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=34,5 г, Ж=23,0 г, У=164,6 г, К=1004,2 ккал, ХЕ=16,5</i>	
Полдник	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200
ПЕЧЕНЬЕ	35
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
<i>Б=9,2 г, Ж=9,2 г, У=51,7 г, К=325,7 ккал, ХЕ=5,2</i>	
Итого:	
<i>Б=43,7 г, Ж=32,2 г, У=216,2 г, К=1329,8 ккал, ХЕ=21,6</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 5,0	

Наименование блюда	Выход
5-ый вариант	
"Лакомка"	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО	200/30
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
<i>Б=52,5 г, Ж=20,0 г, У=124,2 г, К=886,8 ккал, ХЕ=12,4</i>	
Итого:	
<i>Б=52,5 г, Ж=20,0 г, У=124,2 г, К=886,8 ккал, ХЕ=12,4</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,4 : 2,4	

Наименование блюда	Выход
6-ой вариант	
Ланч	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА(с вита	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ".	50
<i>Б=37,9 г, Ж=28,6 г, У=151,7 г, К=1015,9 ккал, ХЕ=15,2</i>	
Итого:	
<i>Б=37,9 г, Ж=28,6 г, У=151,7 г, К=1015,9 ккал, ХЕ=15,2</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 4,0	

НП "Лидер"

План-меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)

День 24

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50
Б=18,2 г, Ж=18,8 г, У=98,4 г, К=635,7 ккал, ХЕ=9,8	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	250
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=32,6 г, Ж=32,5 г, У=151,3 г, К=1028,9 ккал, ХЕ=15,1	
Итого:	
Б=50,8 г, Ж=51,3 г, У=249,7 г, К=1664,6 ккал, ХЕ=25,0	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,9

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Переменка"	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	30
ОМЛЕТ С РИСОВОЙ КАШЕЙ.	200
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100
Б=26,7 г, Ж=36,9 г, У=61,9 г, К=687,0 ккал, ХЕ=6,2	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	250
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=32,6 г, Ж=32,5 г, У=151,3 г, К=1028,9 ккал, ХЕ=15,1	
Итого:	
Б=59,3 г, Ж=69,4 г, У=213,2 г, К=1715,9 ккал, ХЕ=21,3	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,6

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
Б=26,6 г, Ж=33,6 г, У=48,2 г, К=601,1 ккал, ХЕ=4,8	
Обед "Здоровей-ка" (диета №9)	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	250
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (диета №	100/50
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (без сахара)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80
Б=27,1 г, Ж=34,9 г, У=108,5 г, К=857,0 ккал, ХЕ=10,9	
Итого:	
Б=53,7 г, Ж=68,5 г, У=156,7 г, К=1458,1 ккал, ХЕ=15,7	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 2,9

Наименование блюда	Выход
4-ый вариант	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	250
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=32,6 г, Ж=32,5 г, У=151,3 г, К=1028,9 ккал, ХЕ=15,1	
Полдник	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ"	75
Б=15,2 г, Ж=17,0 г, У=63,9 г, К=469,0 ккал, ХЕ=6,4	
Итого:	
Б=47,8 г, Ж=49,5 г, У=215,1 г, К=1497,9 ккал, ХЕ=21,5	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,5

Наименование блюда	Выход
5-ый вариант	
"Лакомка"	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ
Б=26,3 г, Ж=27,4 г, У=90,9 г, К=716,1 ккал, ХЕ=9,1	
Итого:	
Б=26,3 г, Ж=27,4 г, У=90,9 г, К=716,1 ккал, ХЕ=9,1	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,5

Наименование блюда	Выход
6-ой вариант	
Ланч	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100/5
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
Б=42,7 г, Ж=27,8 г, У=94,7 г, К=799,7 ккал, ХЕ=9,5	
Итого:	
Б=42,7 г, Ж=27,8 г, У=94,7 г, К=799,7 ккал, ХЕ=9,5	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,2